



9がつ こんだてよていひょう

三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるものとなる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子を整えるものとなる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのものとなる ^{しょくひん} 食品	
1 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	633 kcal 21.1 g 18.9 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ		
	フレンチサラダ	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
2 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	611 kcal 28.0 g 22.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのこうみやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	
	ひじきのいために	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・いんげん	ごま・あぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	なめこ・はねぎ		
5 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	623 kcal 26.8 g 20.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すぶた	ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
	ちゅうかはるさめスープ	ベーコン	キャベツ・にんじん・しいたけ	はるさめ・ごまあぶら・でんぷん	
	かこうこざかな	かたくちいわし		ごま・さとう	
6 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	599 kcal 29.7 g 22.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
	あおなのソテー	ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし	あぶら	
	ミネストローネ	ベーコン	トマト・たまねぎ・セロリ・にんにく・パセリ	じゃがいも・オリーブオイル	
7 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	593 kcal 29.9 g 18.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゃんぽんめんつけじる	ぶたにく・いか・えび・とうにゅう やきぶた・かまぼこ	キャベツ・もやし・たまねぎ・はねぎ にんじん・しいたけ・にんにく・しょうが	あぶら・でんぷん	
	やきぎょうぎ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう	
	ちゅうかいため		チンゲンサイ・たまねぎ・エリンギ	アーモンド・ごまあぶら	
8 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	646 kcal 23.4 g 20.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	おこげいりちゅうかスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	ごま・もちごめ・あぶら	
9 (金)	★十五夜献立★ 9月10日は「十五夜」です。十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれます。給食では旬のさつまいもを使用した「さつまいもごはん」が登場します♪				
	さつまいもごはん			こめ・むぎ・さつまいも・ごま	580 kcal 22.6 g 21.0 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう・でんぷん	
	おひたし		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
みそしる	なまあげ・みそ・わかめ	はねぎ・だいこん・にんじん			
12 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	638 kcal 18.9 g 20.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそぼろに	とりにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しょうが しいたけ・グリーンピース	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・みそ・わかめ	キャベツ・はねぎ		
	りんごゼリー		りんご	さとう	
13 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	665 kcal 27.3 g 22.5 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボドウフ	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ しいたけ・にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		にんじん・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	
14 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	606 kcal 22.6 g 19.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし		でんぷん・あぶら	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	けんちんじる	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく・でんぷん	
15 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	668 kcal 19.6 g 19.6 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	ぎゅうにく・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん にんにく・しょうが	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ・きゅうり・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう	
	くだもの		なし		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
16 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	603 kcal 23.0 g 19.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりそぼろいりあつやきたまご	たまご・とりにく		さとう・あぶら・でんぷん	
	ビーンズサラダ	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	こんにやく・じゃがいも	
20 (火)	★ふるさと給食の日★ 三島でとれた「さといも」を使用した煮物が登場します。その他にも三島市や静岡県でとれた食材を使用しています。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	640 kcal 22.6 g 21.3 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくとさといものあげに	とりにく	にんじん・いんげん・しょうが	さといも・でんぷん・カシューナッツ あぶら・さとう	
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ・チンゲンサイ		
みそしる	とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ			
21 (水)	セルフホットドッグ				662 kcal 27.0 g 29.9 g 3.2 g
	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう	
	フランクフルト	ぶたにく		さとう	
	ごまいりけチャップソース			ごま・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツソテー		キャベツ・こまつな・にんじん	あぶら	
	クラムチャウダー	ぎゅうにゅう・あさり・チーズ だっしふんにゅう・しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
22 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	699 kcal 28.3 g 26.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら ごま・さとう	
	にびたし	あぶらあげ・ひじき	キャベツ・こまつな	さとう・あぶら	
	みそしる	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
26 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	683 kcal 29.5 g 21.8 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・いんげん・しいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	
	みそしる	くきわかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さつまいも	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
27 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	646 kcal 22.3 g 26.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも・おきあみ・あおさのり		こむぎこ・でんぷん・こめこ・あぶら	
	やさいソテー		キャベツ・とうもろこし・にんじん・ピーマン	アーモンド・あぶら	
	にくだんごスープ	とりにく・だいずこ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	でんぷん・パンこ・さとう	
28 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 21.8 g 16.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はねぎ トマトピューレ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・ごまあぶら	
	はるさめのちゅうかいため	ハム	こまつな・はくさい・にんじん	はるさめ・ごまあぶら	
	くだもの		りんご		
29 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	625 kcal 24.9 g 22.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのなんばんづけ				
	ホキのたつたあげ	ホキ		でんぷん・あぶら	
	なんばんづけのタレ		ねぶかねぎ・たまねぎ	さとう・でんぷん・ごまあぶら	
	フレンチサラダ	チーズ	こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも・あぶら		
30 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	664 kcal 30.0 g 21.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか・かまぼこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・もやし こまつな・にんじん・しいたけ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	
	うずらのたまごのしょうゆに (1~3年:2個 4~6年:3個)	うずらのたまご			
	おこのみまめ	しろいんげんまめ・きなこ		あぶら・さとう・でんぷん	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

早寝・早起き・朝ごはんて元気に登校

みなさんは夏休みの間、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活することができましたか？朝から元気に活動できるよう、早く起きて朝ごはんを食べ、夜も早く寝て睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えましょう。

生活リズムが乱れると、勉強や運動で力を発揮できなくなり、気持ちも不安定になってしまいます。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、まずは「早く寝ること」から始めてみましょう。



☆毎日、給食の写真を学校ホームページにのせています。ぜひご覧ください。

《検索方法》

三島市立北小学校ホームページ → 北小学校ブログ
→ メニュー 給食



三島市立北小学校

